

## **Historic, Archive Document**

Do not assume content reflects current scientific knowledge, policies, or practices.



Ag 8476  
Foreign

**ITALIAN**— Distributed by United States Food Administration  
HENRY B. ENDICOTT, Food Administrator for Massachusetts

no. 5

## Modo di Raddoppiare la Carne

**Reserve Usate erbe odorose nello stufato e nel pasticcio di carne.**

Sapete voi come sono buoni? Ve ne sono di diverse qualità, di erbe per saporire il cibo, che potete cambiare ogni giorno. Vi abbisognerà solamente poca carne per formare un piatto gustoso.

Non credete, che vi abbisogna molta carne per crescere forti. Abbisogna poca carne per costruire il corpo, così pure degli altri cibi. Di questi piatti costruenti, parte del loro materiale viene dalla carne, e parte dai legumi, come fagioli, piselli, orzo, avena, omeni. Poca carne, accompagnata con legumi e vegetali daranno al vostro corpo le sostanze necessarie.

### STUFFATO

1 libra di montone

½ tazza di orzo

1 cucchiaino di sale

4 patate

3 cipolle

saporitelo con erbe odorose

Tagliate a pezzi il montone, rosolatelo colle cipolle. Questo processo renderà la carne tenera. Mettete tutto in una casseruola per bene. Aggiungete due quarti di acqua e l'orzo, cuocetelo per bene un ora e mezza, poi mettete le patate tagliate a quadretti e saporitela con erbe, sale e pepe, cucinandola nuovamente per mezzora.

### STUFFATO DI MANZO

1 libra di manzo

4 patate tagliate in quattro

sale e pepe

1 scatola di piselli

1 tazza di carote tagliate a pezzi

Tagliate a pezzi la carne, rosolatela nel grasso, cuocetela per un ora in due quarti di acqua, aggiungete poi le patate e le carote cucinandola nuovamente una mezzora.

### ALTRI STUFFATI

Eccovi altri modi per fare gli stuffati, rendendoli piacevoli al palato.

1. **La carne:** Ogni qualità di carne per una libra. Comperate la carne che vendono a pezzi essendo a buon prezzo, come, la spalla, il collo, la coscia, e le costole. Cucinate a fuoco lento, perchè riescono meglio. Galline e cacciagione sono pure buoni.

2. **Patate, orzo, omeni, riso, e maccheroni, si possono usare.**



3. **Vegetali:** Carote, rape, cipolle, piselli, fagioli, cappucci, pomodoro, usate uno fra questi.
4. Prezzemolo, sedani, fiori di cipolle, erbe odorose e peperoni secchi danno sapore.
5. Cogli avanzi dei cibi, si possono formare dei buoni piatti, incluso il riso e l'omeni.

### **Come cucinare gli stuffati**

Quasi tutti gli stuffati sono cucinati in un modo. Eccovi dei differenti modi. Tagliate la carne a pezzi, rosolatela con cipolle e grasso, metteteci sale, pepe e spezie, vegetali o legumi, due quarti di acqua del riso o altri cereali, cuocete per un ora poi aggiungete i vegetali, eccetto le patate, per un'altra mezzora. Servite

I cibi rimasti, o quelli in scattole, riscaldateli solamente per 15 minuti, i legumi secchi, devono essere messi nell'acqua durante la notte, e cucinate la mattina per tre o quattro ore, prima di aggunderli allo stuffato.

### **Il miglior modo di aumentare la carne**

#### **PASTICCI DI CARNE**

Ecco un altro buon modo per cucinare la carne.

Avete mai usato riso, granturco, omeni per formare la pasta per coprire il pasticcio?

Questo è un modo semplice e risparmia la farina.

4 tazze di granturco cotto  
o riso o di omeni

1 cipolla

2 tazze di pomodoro

½ cucchiaino di sale

½ cucchiaino di pepe

1 cucchiaino di grasso

1 libra di carne fresca

o pure avanzi, macinata fina

Liquefate il grasso colla cipolla, rosolate la carne fresca assieme, con pomodoro e spezie. Se usate la carne rimasta, cuocete prima la pomodoro, poi mettete la carne. Ungete uno stampo, mettetevi la pasta che avete fatto coi cereali, cuocetela al forno per 30 minuti.

#### **PASTICCIO DEL PASTORE**

Questo è il nome del pasticcio di carne con patate schiacciate al forno.

**Provate questi modi per cucinare e troverete il vostro conto mensile diminuito**

3. **Vegetables:** Carrots, turnips, onions, peas, beans, cabbage tomatoes, are good, canned or fresh. Use one or more of these, as you wish.

4. Parsley, celery tops, onion tops, seasoning herbs, or chopped sweet peppers add to the flavor.

5. Many left-overs may be used- not only meat and vegetables, but rice or hominy.

### **How To Cook The Stews**

All kinds of stew are cooked in just about the same way. Here are directions which will serve for making almost any kind. Cut the meat in small pieces and brown with the onion in the fat cut from the meat. Add the salt and pepper, seasoning vegetables (onion, celery tops, etc.), 2 quarts of water, and the rice, or other cereal, if it is to be used. Cook them for an hour, add the vegetables except potatoes. Cook the stew for half an hour, add the potatoes cut in quarters, cook for another half an hour, and serve.

The fireless cooker may well be used, the meat and the vegetables being put in at the same time.

Left-overs or canned vegetables need only to be heated through. Add them 15 minutes before serving.

Dried peas or beans should be soaked over night and cooked for three hours before adding to the stew: or, better, cook them over night in a fireless cooker.

### **The Best Way To Make a Little Meat Go a Long Way**

#### **MEAT PIES**

Another good way to use a little meat. Have you ever used rice, cornmeal mush, or hominy for a crust? This is less work than a pastry crust and saves wheat.

4 cups cooked corn meal, rice or hominy	1/8 teaspoon pepper
1 onion	1 teaspoon of fat
2 cups tomato	1 pound raw meat or left-over meat
1/2 teaspoon of salt	cut up small

Melt the fat, add the sliced onion, and, if raw meat is used, add it and stir until the red color disappears. Add the tomato and seasoning. If cooked meat is used, add it with the tomato and seasoning, after the onion is browned, and heat through. Grease a baking dish, put in a layer of cereal, add the meat and gravy, and cover with the cereal dotted with fat. Bake half an hour.

#### **SHEPHERD PIE**

This is the name of a meat pie with a mashed potato crust browned in the oven.

**Try the Recipes in this Leaflet and Cut Down Your Meat Bills.**

**U. S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE**

U. S. Food Administration

WASHINGTON, D. C.



# Make A Little meat Go A Long Way

## Use Savory Stews and Meat Pies

Do you know how good they are? They may be so varied that you can have a different one every day in the week, and all of them delicious. It needs only a small piece of meat to give flavor to a hearty dish.

Don't think that you must eat a lot of meat to be strong. Meat is good to help build up the body, but so are many other foods.

In these dishes part of your building material comes from the more expensive meat and part from the cheaper peas, beans, hominy and barley. The little meat with vegetables and cereals will give your body what it needs.

## SAVORY STEWS

Try them. They can be a whole meal and a nutritious one. These recipes serve five people.

Here is an English Stew that is especially good:

### HOT POT OF MUTTON AND BARLEY

1 pound mutton  
½ cup pearly barley  
1 tablespoon salt

4 potatoes  
3 onion  
Celery tops or other seasoning herbs

Cut the mutton in small pieces, and brown with the onion in fat cut from meat. This will help make the meat tender and improves the flavor. Pour this into a covered saucepan. Add 2 quarts water and the barley. Simmer for 1½ hours. Then add the potatoes cut in quarters, seasoning herbs, and seasoning, and cook one-half hour longer.

### BEEF STEW

1 pound beef  
4 potatoes cut in quarters

½ peck peas or 1 can  
1 cup carrots cut up small  
1 teaspoon salt

Cut the meat in small pieces and brown in the fat from the meat. Simmer in 2 quarts of water for one hour. Add the peas and carrots and cook for one-half hour, then add the potatoes. If canned peas are used add them 10 minutes before serving. Serve when potatoes are done.

## DIFFERENT STEWS

Here is the way you can change the stews to make them different and to suit the season:

1. **The Meat:** This may be any kind and more or less than a pound may be used. Use the cheap cuts, the flank, rump, neck or brisket. The long, slow cooking makes them tender. Game and poultry are good.

2. Potatoes and barley may be used or barley alone, or rice, hominy or macaroni.